

MNOHO DŮVODŮ, PROČ SE NEBÁT ZIMY



Vstříc bílému opojení

NA ZIMU NAHLÍŽÍ VĚTŠINA CYKLISTŮ POHLEDEM, V NĚMŽ SE ROZHODNĚ NEZRAČÍ NADŠENÍ. PŘITOM JE TO PANÍ NAD JINÉ SPRÁVEDLIVÁ, SICE PŘÍSNÁ, ALE TAKÉ PŘIPRAVENÁ ŠTĚDŘE ODMĚNIT.





Fotografiemi v tomto článku se vás snažíme nalákat k osedlání kola v období, kdy paní Zima udeřila (aspoň to tak každý rok bývá) silou největší. Proč? Protože nevyjet v zimě je cyklistický hřích, jeden z nejzávažnějších.

Zima nás prověřuje, utužuje tím, že neodpouští. Nepřipravení jí nevdají. Ona vadí nepřipraveným. Trestá totiž i to, co léto s lehkostí sobě vlastní přehlédne. Ale nejen to. Zima z nás dělá nemotory, co se neumí udržet na kole, co neumí pořádně vzít klíč do ruky, vyměnit duši, snýtovat řetěz. Neohrabance, co se ve svých skafandrech sotva hýbou, jsou stěží rozpoznatelní, mají kluziště pod nosem a ledem zamřížované nosní dírky. Zima nám také bere sílu, zkracuje naše vyjíždky. Připravuje nás o peníze, když si žádá speciálního vybavení.

Přesto nevyjetí rovná se hříchu. Pokud se totiž zimě umíte postavit, stát se jí rovnocenným soupeřem, či nad ní snad dokonce zvítězit, ocení to. A umí za to být štědrá. Notoricky známé traily vykreslí zcela jinými barvami tak, že by se od ní i ten nejlepší grafik mohl učit, dá jim jinou tvář, z lehkých úseků udělá velmi obtížné, některé náročné pasáže naopak usnadní, další zprůjezdí jen na ten krátký čas nízkých teplot. Stane se tím nejlepším z učitelů jízdy na kole, pokud přijmete její specifickou výuku vhozením do vody – naučí vás předvídavosti, rozvaze a správné technice v zatáčkách, při brzdění, záběru, upozorní na zbytečně neklidný pohyb. Jistě byste sami našli podobné situace. Stejně tak zdokonalí péči o kolo, když vás jako přísný dozorce bude nutit znovu a znovu k jeho očištění. A i opaková-

ním se přece člověk učí, vytváří návyky. Romantika ojíňených stromů a zapadaných strání dostane nejednoho romantika, jen je třeba mít na paměti, že romantika končí ve chvíli, kdy jste ojíňeni i vy. A to, že ojíňený kořen může znamenat romantiku nemocničního lůžka.

Zima se vám prostě dostane pod kůži nejen chladem, ale i svým kouzlem. A sotva přivyknete a zamilujete se, zabije váš vztah še-

dohnědá břecha, kterou vystrnadí zelenobílé jaro, to pak žluté léto, všebarevný podzim a bílá zima. Ale tak už to chodí a je příjemné umět si na všem najít to dobré, obzvlášť je-li nabízeno.

Rudolf Hronza

Foto: Karel Kuchler, Jan Kopka, Pavel Chrenčík



PĚT ZÁSAD ZDRAVÉ ZIMNÍ JÍZDY

Předcházejte nachlazení

Jízda v mrazivém počasí znamená zvýšenou zátěž, po níž organizmus snáze podléhá atakům různých virů. Je proto důležité zabránit prochladnutí při zastávkách nebo dlouhých sjezdech.

Po tréninku v mrazivém počasí by měla následovat dostatečná regenerace, tedy klid a teplo. Vyrážíme-li hned po návratu a převlečení do ulic, riziko onemocnění značně zvyšujeme. Až se aklimatizujete na domácí teplo, pomůže posezení u topení či krbu, teplý čaj, koupel. Pro zmrzlou pleť není úplně optimální zařadit okamžitě horkou

koupel či sprchu. Přírodními „ohříváči“ organismu jsou například lipový čaj či odvar ze zázvoru (kořen koupíte za pár korun v každé zelenině, pak stačí nakrájet na tenoučké plátky a nechat vylouhovat v horké vodě jako čaj – jen pozor na množství, chuť zázvoru je velice výrazná).

Riziko onemocnění také výrazně snížíme, budeme-li se vyhýbat místům s větší koncentrací osob (divadla, restaurace, hromadné dopravní prostředky...), a to především po vyjíždě, kdy jsme oslabeni. Samozřejmostí by měl být dostatečný přísun vitamínů (obvykle stačí pestrá strava), někteří mají také dobré zkušenosti s přípravky stimulačímí imunitní systém nebo s různými přírodními látkami.

Když už nás nemoc zastihne, nepodceňujeme ji – přechozená nachlazení mohou vyústit v chronické dýchací obtíže, přechozená chřipka má mnohem horší následky. Pokud je onemocnění provázáno teplotou, je nutné po jeho odeznění začít se sportem až po minimálně stejné dlouhé době, po jakou trvalo (týden nemoci si žádá minimálně další týden odpočinku od tréninku, začínat je nutné zlehka).

Nezmrzněte

Nejhůře mrazu přivykají části obličeje, případně ušní lalůčky, ale mnozí jsou citliví i na konečky prstů. Obličej je možné chránit různými krémy (POZOR na krémy hydratační, jejich volba může kůži ublížit), kolem prstů se snažíme vytvořit volný izolační prostor. V mrazech tedy volíme raději palčáky a pokud možno se vyvarujeme použití těsných treter. Chlad působí špatně i na oči, vysouší je – ani v zimě proto není dobré odkládat brýle.

Protože v mrazu rychle prochládají chodidla, radou nad zlato je použití hliníkové fólie coby izolační mezivrstvy mezi vložkou a podrážkou. Některé firmy tento jednoduchý „trik“ používají i u svých zimních treter. Pokud vaše návleky na tretry profouknou, alobal můžete přetáhnout i přes špičku boty. Dobré je vědět, že řada značek nabízí zimní ponožky – vedle odvodu potu je u nich kladen důraz i na termoregulaci, přitom síla materiálu není o moc větší než u ponožek letních.

Když už k promrznutí dojde, neohřívejte po návratu domů nohy či ruce hned v teplé vodě. Nejprve je ponořte do vody studené, pak teprve pomalu zvyšujte teplotu. U závažnějších omrzlin rozhodně vyhledejte lékařskou pomoc.

Nedýchejte smog

Za zhoršených rozptylových podmínek se vyhněte okolí hlavních tahů, případně raději vůbec nevyjíždějte – v tréninku ztratíte málo, svému zdraví ale velmi prospějete. Pokud to počasí umožňuje, zvolte radši bikování v lese než silniční švih po rušné výpadovce. Za smogových situací při inverzi je ideální vyrazit na lyže do hor, jestliže to nejde, přesuňte trénink na trenažér, do tělocvičny nebo do bazénu. Smog tělu ubližuje.

Snižte intenzitu

Správně zvolená intenzita je základem úspěšné zimní vyjíždky. Nehovoříme o tréninkových plánech, ale o praktickém užítku rozumně nasazeného tempa. Při jízdě se musíme zahřát, ale pozor – vysoká intenzita zbytečně zvyšuje nároky na organizmus, hlavně na dýchání. Tělo produkuje také více vlhkosti, kterou nestačí zimní oblečení odvádět. Důležité je tedy zvolit trasu umožňující stálé, spíše nižší tempo, tedy s minimem dlouhých sjezdů a extrémních výjezdů.

Pijte a jezte

I když jsou ztráty tekutin obvykle nižší než v létě, zcela bez pití se neobejdeme. Doporučuje se podobný pitný režim jako v létě, s sebou také nezapomeňte přibalit něco k snědku.

(kk, rh)